

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 09.06.2025r.	Zupa pieczarkowa	300ml		7,9
	Kalorie – 88, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Chińszczyzna z mięsem drobiowym, ryż, ananas, kompot Jabłko	380g 200ml	300g 200ml	9
Kalorie – 421, węglowodany – 70g, tłuszcze – 7g, białka – 28g, błonnik – 2g		Kalorie – 406, węglowodany – 64g, tłuszcze – 5g, białka – 26g, błonnik – 1g		
WTOREK 10.06.2025r.	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml		1,3,7,9
	Kalorie – 128, węglowodany – 18g, tłuszcze – 3g, białka – 7g, błonnik – 1g			
	Schab w sosie własnym Ziemniaki, Pomidor z cebulką, Kompot Gruszka	120g 150g 150g 200ml	100g 100g 100g 200ml	1,9
		Kalorie – 414, węglowodany – 48g, tłuszcze – 12g, białka – 29g, błonnik – 5g	Kalorie – 269, węglowodany – 32g, tłuszcze – 6g, białka – 29g, błonnik – 3g	
ŚRODA 11.06.2025r.	Zupa szpinakowa	300ml		3,7,9
	Kalorie – 82, węglowodany – 12g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 2g			
	Pulpety w sosie koperkowym Kasza gryczana, Sałatka warzywna Kompot	150g 150g 150g 200ml	120g 120g 100g 200ml	1,3
		Kalorie – 420, węglowodany – 47g, tłuszcze – 14g, białka – 28g, błonnik – 6g	Kalorie – 332, węglowodany – 37g, tłuszcze – 11g, białka – 22g, błonnik – 5g	
CZWARTEK 12.06.2025r.	Zupa zacierkowa	300ml		1,3,7,9
	Kalorie – 102, węglowodany – 17g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Ryba panierowana smażona, Ziemniaki, Sur. z kapusty kwaszonej, Kompot Jabłko	120g 150g 150g 200ml	100g 120g 120g 200ml	1,3,4
		Kalorie – 447, węglowodany – 60g, tłuszcze – 13g, białka – 8g, błonnik – 9g	Kalorie – 405, węglowodany – 53g, tłuszcze – 12g, białka – 22g, błonnik – 6g	
PIĄTEK 13.06.2025r.	Zupa grochowa	300ml		9
	Kalorie – 105g, węglowodany – 18g, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 5g			
	Kluski leniwe z białym serem polane maselkiem, Sur. z marchewki i jabłka, Banan	300g 150g 200ml	250g 120g 200ml	1,3,7
		Kalorie – 700, węglowodany – 101g, tłuszcze – 18g, białka – 32g, błonnik – 8g	Kalorie – 562, węglowodany – 84g, tłuszcze – 13g, białka – 26g, błonnik – 7g	